

## **PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK DENGAN TEKNIK MEDITASI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS X TITL 3 SMK NEGERI 3 SINGAJARA**

Luh Putu Ayu Widya Ningsih<sup>1</sup>, Kadek Suranata<sup>2</sup>, Ketut Dharsana<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Jurusan Bimbingan Konseling, FIP  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: ayuwidyaningsih60@gmail.com@yahoo.com,sura@konselor.org,  
profdarsana@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa. Penelitian ini merupakan tindakan bimbingan konseling (PTBK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TITL 3 yang berjumlah 30 orang. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner, dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan tahap refleksi. Hasil tindakan selanjutnya dipantau dengan observasi dan kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan penilaian acuan norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I skor rata-rata subjek penelitian adalah 83 yaitu tergolong rendah. Pada siklus II terjadi peningkatan konsentrasi belajar dengan skor rata-rata 137 yaitu tergolong tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

*Kata-kata kunci: konseling eksistensial humanistik, meditasi, konsentrasi belajar*

### **ABSTRACT**

This study aimed to know the application of humanistics existential counseling with meditation technique to improve students' learning concentration. This study was counseling action guidance (PTBK). The subject of this study were students of X TITL 3 class in number of 30 students. In this study, the method used to collect the data were questionnaire and observation. This study formulated on 2 cycles and each cycle consisted of identification, diagnose, prognose, counseling, evaluation, and reflection step. The measurement research would determine through observation and questionnaire, then will analyzed descriptively by using norm reference guidance (PAN). The result shows that on cycle I, the subject study avarage score is 83 which is categorized as low score. On the cycle II, there is an improvement on learning concentration with average score 137 which is categorized as high score. Therefore, it can be concluded that humanistics existential counseling with meditation technique is be able to improve the learning concentration.

*Keywords: humanistics existential counseling, meditation, learning concentration*

## Pendahuluan

Menurut pengamatan di kelas, ada beberapa siswa menunjukkan gejala sebagai berikut: perhatian tidak fokus, pemusatan pikiran tidak pada guru atau apa yang ada di depan kelas, dan sering tidak mengikuti perintah yang diberikan oleh guru pada saat proses belajar mengajar di kelas. Tetapi di sisi lain ada beberapa siswa yang perhatiannya terpusat pada guru, pemusatan pikiran tetap pada guru atau apa yang ada di depan kelas dan melaksanakan perintah guru yang sedang mengajar di kelas.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Dalam definisi tersebut mengandung indikator sebagai berikut: (1) pemusatan (2) perhatian pikiran.

Menurut Hornby dan Siswoyo (1993:69) mendefinisikan konsentrasi (concentration) adalah pemusatan atau pengerahan (perhatiannya ke pekerjaannya atau aktivitasnya). Dalam definisi tersebut mengandung arti sebagai berikut: (1) pemusatan (2) pengerahan.

Berdasarkan dua definisi di atas, dapat disimpulkan konsentrasi yaitu pemusatan perhatian atau pengerahan pikiran pada suatu hal. Dalam definisi tersebut mengandung indikator sebagai berikut: (1) pemusatan, (2) perhatian pikiran (3) pengerahan.

Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Menurut (Tonie Nase: 2007) Konsentrasi belajar siswa, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti: (1) Lingkungan, lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, kita akan dapat memaksimalkan kemampuan

konsentrasi. Jika kita dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, kita mampu menggunakan kemampuan kita pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar, (2) Suara, setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar sambil mendengarkan musik, belajar ditempat ramai, dan bersama teman. Tetapi ada yang hanya dapat belajar ditempat yang tenang tanpa suara, atau ada juga yang dapat belajar ditempat dalam keadaan apapun., (3) Pencahayaan, pencahayaan merupakan salah satu faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat terang, atau senang belajar ditempat yang gelap, tetapi kenyamanan visual dapat juga digolongkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan di dalam ruangan maupun bangunan, (4) Temperatur, temperatur sama seperti faktor pencahayaan, merupakan faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat dingin, atau senang belajar ditempat yang hangat, dan juga senang belajar ditempat dingin maupun hangat, (5) Desain Belajar, desain belajar merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh juga, yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar, seperti halnya terdapat seseorang yang senang belajar ditempat santai sambil duduk di kursi, sofa, tempat tidur, maupun di karpet. Cara tersebut merupakan

salah satu cara yang dapat membuat kita lebih dapat berkonsentrasi.

Ada juga faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu modalitas belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima. Konsentrasi dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga hasil belajarnya pun akan meningkat pula.

Semakin banyak informasi yang diterima dan diserap oleh siswa, maka kemampuan berkonsentrasi pun harus semakin baik dan fokus dalam mengikuti setiap proses pembelajaran. Banyak cara yang ditawarkan oleh para ahli dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, misalnya dengan cara meningkatkan gelombang alfa agar setiap siswa dapat berkonsentrasi dengan baik, kemudian dapat juga dengan mengatur posisi tubuh pada saat belajar, dan mempelajari materi (informasi) sesuai dengan karakteristik siswa itu sendiri. Pergaulan juga dapat mempengaruhi siswa dalam menerima pelajaran, perilaku dan pergaulan mereka, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang dipengaruhi juga oleh beberapa faktor, seperti faktor teknologi yang berkembang saat ini contohnya televisi, internet, dll hal ini sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku siswa. Faktor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga, hal ini tentunya akan mempengaruhi psikologi siswa, karena siswa akan kehilangan semangat dan motivasi belajar mereka, tentunya akan berpengaruh juga terhadap tingkat konsentrasi siswa yang akan semakin menurun.

Jika anak mengalami gangguan konsentrasi maka akan berdampak buruk terhadap prestasinya di sekolah. Gangguan konsentrasi anak akan menyebabkan keterlambatan dalam hal membaca, menulis dan berhitung. Keterlambatan tersebut juga berdampak dalam kemampuannya berbahasa seperti mendengar dan membaca. Perilaku tersebut menyebabkan orang yang mengalami konsentrasi yang kurang baik akan menjadi gagal dalam mencapai cita-citanya.

Untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa, penulis menggunakan teori eksistensial humanistik. Teori eksistensial humanistik Transaksional, Teori Eksistensial Humanistik, berfokus pada kondisi manusia mencakup kesanggupan untuk menyadari, bebas memilih menentukan nasib sendiri, kebebasan dan tanggung jawab. Tujuan teori ini adalah untuk membantu klien menemukan dan menggunakan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri. psikologi humanistik sangat memperhatikan tentang dimensi manusia dalam berhubungan dengan lingkungannya secara manusiawi dengan menitik-beratkan pada kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihannya, nilai-nilai, tanggung jawab personal, otonomi, tujuan dan pemaknaan.

Untuk menemukan solusi dari permasalahan di atas, digunakan teknik meditasi. Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Meditasi atau disebut juga "duduk diam" adalah suatu aktivitas kontrol diri atas aspek jasmani dan rohani manusia dalam upayanya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks umum,

tujuan tersebut dapat berupa peningkatan kualitas dari salah satu aspek yang dikontrol atau bahkan keduanya. Jasmani dan rohani sebagai dua aspek yang dikontrol dengan sendirinya menentukan bagaimana cara pelaksanaan meditasi. Pada umumnya kontrol jasmani dilakukan dengan pengendalian atas kondisi fisik tubuh. Kondisi fisik ini meliputi kesiapan fisik, pengaturan posisi, hingga pengaturan pernafasan. Sedangkan kontrol rohani lebih kepada pengendalian pikiran dan perasaan.

### Metode

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK), yaitu penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja Semester Genap Tahun Ajaran 2013/2014.

Subjek pada penelitian ini, yaitu kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja. Penelitian ini dirancang dalam 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan kegiatan, yaitu : 1) Perencanaan, 2) Tindakan, 3) Evaluasi, 4) Refleksi yang berulang secara siklus.

Tahap identifikasi adalah proses pada tahap awal untuk mengidentifikasi yang berhubungan siswa yang mempunyai konsentrasi belajar yang rendah.

Tahap diagnosa merupakan proses untuk menganalisis penyebab masalah yang dialami klien. Setelah diidentifikasi siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah, maka langkah selanjutnya adalah menentukan faktor penyebab siswa mengalami masalah tersebut.

Tahap prognosa adalah proses dan prosedur untuk menyiapkan rencana-rencana

sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

*Treatment* bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar di kelas.

Pemantauan adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati atau observasi sebagai alat control atau penilaian terhadap tingkah laku atau kegiatan yang diamati atau dipantau.

Tahap refleksi dilakukan untuk melihat, mengkaji dan mempertimbangkan dampak tindakan yang telah diberikan. Berdasarkan hasil refleksi maka dapat dilakukan perbaikan kekurangan-kekurangan dalam proses pembelajaran.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah tentang konsentrasi peserta didik terhadap belajarnya. Untuk memperoleh data tersebut digunakan kuesioner.

Nurkencana (2000:45) mengatakan bahwa, "kuesioner merupakan suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tertulis tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula". Keuntungan dengan menggunakan metode kuesioner adalah pengumpulan data terhadap sejumlah individu dapat dilakukan dalam waktu yang singkat.

Telah banyak pola kuesioner yang telah dikembangkan oleh para ahli. Namun, dalam penelitian ini digunakan sebagai alat mengumpulkan data adalah Kuesioner pola Likert. Kuesioner pola Likert terdiri dari jumlah item.

Biasanya kuesioner ini terdiri dari lima option. Namun, dalam beberapa kondisi tertentu dapat pula digunakan jumlah option yang lain dan tetap mengacu pada option ganjil (3, 5, 7, 9,.....).

Kuesioner dipergunakan untuk mengukur konsentrasi belajar siswa atau individu terhadap objek tertentu atau orang tertentu yang terdiri dari kuesioner konsentrasi belajar siswa.

Skala konsentrasi belajar yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert. Pertanyaan yang digunakan adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Cara memberikan jawaban terhadap kuesioner adalah dengan jalan memberikan tanda silang atau tanda-tanda yang ditetapkan pada nomor alternative yang dipilih. Pemberian skor terhadap jawaban siswa. Apabila arah pernyataannya positif, maka penilaiannya diberikan adalah sebagai berikut : Sangat Setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) diberi skor 4, Kurang Setuju (KS) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, maka penilaiannya sebagai berikut : Sangat Setuju (SS) diberi skor 1, Setuju (S) diberi skor 2, Kurang Setuju (KS) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 4, Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 5.

Berdasarkan atas pola instrumen yang akan digunakan serta instrumen yang akan

digunakan, maka dibuatlah suatu rancangan instrumen yang disebut kisi-kisi instrument (lay Out) instrument

Setelah instrumen penelitian disusun, maka perlu diadakan uji validitas isi. Sebelum alat ukur instrument diuji cobakan kepada responden, butir-butir yang disusun terlebih dahulu dikonsultasikan kepada para pakar untuk dilakukan pengajian terhadap kesesuaian item-item instrument dengan kisi-kisinya. Dalam hal ini, pengkajian dilakukan oleh dua orang pakar yaitu dua orang yang memiliki spesialisasi dalam bidang konsentrasi belajar siswa. Pengkajian ini dilakukan untuk menentukan validitas isi dari kuesioner konsentrasi belajar yang telah disusun. Validitas isi adalah validitas yang ditentukan oleh derajat representative butir-butir instrument yang disusun telah mewakili keseluruhan materi yang hendak diukur tersebut. Untuk menentukan koefisien validitas ini, mentabulasikan hasil penilaian pakar ke dalam bentuk matrik tabulasi silang (2x2) dan masukan data hasil tabulasi silang kedalam rumus validitas isi.

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$VC = \frac{D}{(A + B + C + D)}$$

**Tabel 02. Rancangan tabulasi silang**

Penilaian Judges		Judges I	
		Kurang Relevan	Sangat Relevan
Judges II	Kurang Relevan	A (- -)	B (+ -)
	Sangat Relevan	C (- +)	D (+ +)

Setelah analisis isi tersebut dilakukan dengan melakukan uji validitas butir melalui analisis butir. "suatu angket (kuesioner) dikatakan valid jika pertanyaan pada suatu angket (kuesioner) mampu untuk mengungkapkan suatu yang akan diukur oleh angket (kuesioner) tersebut" (santoso, 2000 : 270) dalam penelitian ini nilai kevaliditasan suatu data atau butir pertanyaan yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Kriteria yang digunakan adalah dengan membandingkan harga  $r_{xy}$  dengan harga table kritik  $r$  product moment, dengan ketentuan  $r_{xy}$  dikatakan valid apabila  $r_{xy} > r$  table pada taraf signifikansi 5%.

Setelah diadakan pengujian validitas butir, kemudian dilanjutkan dengan uji reliabilitas. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan / pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk mencari reliabilitas digunakan rumus Alpha, dimana rumus ini digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan satu dan nol, misalnya angket atau soal bentuk uraian.

Dalam penelitian ini nilai kereliabelan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan  $r$  Alpha dengan  $r$  table dengan taraf signifikansi 5%.

Rumus Alpha Cronbach adalah sebagai berikut

$$r = \frac{\left[ \frac{k}{k-1} \right] \frac{SD_t - \sum (SD_t^2)}{SD_t^2}}$$

Metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah analisis deskriptif dengan menggunakan PAN (Penilaian Acuan Norma). Analisis ini digunakan untuk melihat atau mengetahui peningkatan konsentrasi belajar siswa yang ditentukan dengan membandingkan konsentrasi belajar siswa sebelum dilaksanakan tindakan dan sesudah dilaksanakan tindakan hingga mencapai rasa percaya diri yang tinggi. Untuk menentukan ukuran anggota dalam penelitian digunakan aturan kurve normal. Penentuan jumlah sampel melalui kurve normal ditentukan melalui daerah yang dibatasi oleh kurve dan absisnya, daerah ini dinyatakan dalam bentuk persen (%) atau dalam proporsi. Jika dalam % maka kurve meliputi 100%. Seluruh daerah kurve dapat dibagi-bagi menjadi 6 bagian yaitu 3 bagian daerah diatas dan dibawah M (mean).

Daerah yang dibagi-bagi tersebut berdasarkan jarak  $1\delta$  (standar deviasi) diatas maupun dibawah M (mean). Maka dari itu  $M + 1\delta - M + 3\delta$  terkategori konsentrasi belajar tinggi,  $M - 1\delta - < M + 1\delta$  terkategori konsentrasi belajar sedang, dan  $M - 3\delta - < M - 1\delta$  terkategori konsentrasi belajar

rendah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada siswa-siswa yang konsentrasi belajar yang rendah saja yang berada pada daerah  $M - 3\sigma - < M - 1\sigma$ . Untuk itu persentase daerah  $M - 3\sigma - < M - 1\sigma$  dari 100% daerah kurve menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Untuk memperoleh  $M$  (mean) dan jarak  $\sigma$  (standar deviasi) dibantu dengan menggunakan Program Microsoft Excel 2007.

Adapun deskripsi data yang diperoleh akan dicari arah kecenderungannya dengan membandingkan Mean Observasi dengan Mean Ideal. Formula yang digunakan sebagai berikut :

$MI = \frac{1}{2}$  (skor tertinggi ideal + skor terendah ideal)

$SDI = \frac{1}{6}$  (skor tertinggi ideal - skor terendah ideal)

Keterangan :

$MI$  = Mean Ideal

$SDI$  = Standar Deviasi

Untuk mendapatkan skor konsentrasi belajar, maka  $MI$  dan  $SDI$  harus ditetapkan terlebih dahulu. Dalam penelitian yang disebarkan terdiri dari 35 butir. Cara penskoran terhadap butir responden adalah jika butir pernyataannya positif maka rentangan skornya yaitu 5 untuk sangat sesuai (SS), 4 untuk sesuai (S), 3 kurang sesuai (KS), 2 tidak sesuai (TS), 1 sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan untuk pernyataan negatif, maka nilainya adalah sebagai berikut : nilai 1 sangat sesuai (SS), 2 untuk sesuai (S), 3 kurang sesuai (KS), 4 untuk tidak sesuai (TS), 5 untuk sangat tidak sesuai (STS). Jadi skor tertinggi idealnya adalah 175 dan skor terendah idealnya adalah 35. Dari hasil analisis maka diperoleh  $MI$  adalah 105 dan  $SDI$  adalah 23.

Kriteria penggolongan konsentrasi belajar siswa, ditetapkan berdasarkan lima jenjang katagori seperti tabel di bawah ini :

No	Skor	Kualifikasi
1	$MI + 1,5 SDI \leq MI + 3SDI$	Sangat tinggi (A)
2	$MI + 0,5SDI \leq MI + 1,5SDI$	Tinggi (B)
3	$MI - 0,5SDI \leq MI + 0,5 SDI$	Sedang (C)
4	$MI - 1,5SDI \leq MI - 0,5 SDI$	Rendah (D)
5	$MI - 3SDI \leq MI - 1,5SDI$	Sangat rendah (E)

Kriteria keberhasilan penelitian tindakan bimbingan konseling ini sesuai dengan a konsentrasi belajar siswa yang sesuai dengan indikator-indikator tersebut. Penelitian ini dikatakan berhasil apabila siswa mencapai skor yang sudah didapatkan dari PAN (Penilaian Acuan Norma). Siswa yang mencapai skor di bawah skor yang di kategori sedang dan menunjukkan konsentrasi yang di alami siswa sudah dapat dinaikkan melalui konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi. Untuk menentukan pencapaian hasil peningkatan konsentrasi belajar pada siswa tersebut digunakan sebuah pedoman penilaian. Pedoman yang digunakan untuk mengubah skor mentah menjadi skor standar pada norma relatif didasarkan atas Mean dan standar deviasi. Mean dan standar Deviasi tersebut dicari dengan menggunakan rumus statistik berdasarkan distribusi skor mentah yang dicapai oleh siswa.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian tindakan ini menggunakan layanan informasi klasikal, bimbingan kelompok,

konseling kelompok dan konseling individu dengan menerapkan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja. Dari hasil penyebaran kuesioner awal didapatkan subjek penelitian sebanyak 8 orang. Sebagai langkah awal, peneliti memberikan informasi klasikal kepada semua siswa. Setelah evaluasi siklus I, didapatkan 8 orang siswa yang masih memiliki konsentrasi belajar kategori sedang ke bawah. Ke-8 orang inilah yang nantinya mendapatkan *treatment* dalam pemberian layanan konseling kelompok dan konseling perorangan.

Pada tahap awal peneliti melakukan observasi guna mengetahui penyebab rendahnya konsentrasi belajar pada siswa. Berdasarkan pengamatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah. *Treatment* diberikan sebanyak 3 kali pertemuan pada siklus I dan siklus II. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka ia telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* di siklus II. Pencapaian skor rata-rata konsentrasi belajar siswa yaitu 3 siswa berada di skor 95. Pada siklus I subjek penelitian mengalami penurunan setelah diberikan tindakan dan penurunannya adalah dengan skor rata-rata 83 dari target keberhasilan skor di atas  $94 \leq 116$  dengan kategori sedang. Sedangkan pada tindakan siklus II pencapaian peningkatan konsentrasi belajar, peneliti memberikan kembali konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi dengan layanan klasikal, kelompok dan individu tidak hanya 3 orang siswa tetapi semua subjek penelitian tetap diberikan. Setelah memberikan tindakan semua subjek penelitian

yang telah diberikan layanan sudah mencapai target keberhasilan. Terlihat peningkatan yaitu dengan skor rata-rata 124 dari kriteria keberhasilan.

### Penutup

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja. Peningkatan konsentrasi belajar siswa dapat dilihat dari hasil observasi pada saat pemberian layanan berlangsung. Adapun konsentrasi belajar siswa dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner, dari skor awal, yaitu : skor rata-rata konsentrasi belajar pada siklus I subjek penelitian mengalami peningkatan setelah diberikan tindakan dan skor rata-ratanya adalah 83 dari target keberhasilan skor di atas  $94 \leq 116$  dengan kategori sedang. Sedangkan pada tindakan siklus II pencapaian peningkatan konsentrasi belajar, telah mencapai target keberhasilan. Terlihat peningkatan yaitu dengan skor rata-rata 137 dari kriteria keberhasilan.

Hasil siklus I menunjukkan bahwa terjadi peningkatan konsentrasi belajar dibandingkan pada siklus awal, secara umum siswa sudah paham akan pentingnya konsentrasi dalam belajar.

Pada siklus II siswa kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja sudah dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa dengan melihat hasil tes akhir yang diadakan. Sebelum tes diadakan siswa masih memiliki konsentrasi belajar yang rendah diberikan konseling kelompok, konseling individual. Siswa dilatih untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar.



Dari hasil tes siklus II yang telah diadakan dapat dilihat perkembangannya dari grafik persentase perbandingan hasil tes siklus I dan siklus II.

Penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi sangat efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, karena konseling eksistensial humanistik memberikan pemahaman tentang sifat-sifat dari potensi manusia sehingga dalam konseling ini, konsentrasi belajar dapat ditingkatkan dengan baik.

Dari simpulan di atas dapat disampaikan beberapa saran mengenai konseling eksistensial humanistik melalui teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. a) Guru pembimbing di sekolah diharapkan secara aktif membantu siswa, terutama yang mengalami masalah berkonsentrasi dalam belajar dengan memberikan bantuan berupa meditasi. Kebiasaan dan cara – cara belajar siswa dirubah agar lebih efektif dan hendaknya ia mampu membangkitkan motivasi dalam dirinya sehingga bisa berkonsentrasi dalam belajar. b) Kepada kepala sekolah, sebaiknya mencari guru BK yang ahli dibidangnya sehingga dapat memberikan layanan secara profesional, efektif dan efisien, karena diharapkan guru BK dapat membantu tumbuh kembang anak dalam mengembangkan dirinya dalam proses belajar mengajar di kelas, sehingga dapat bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti di dalam proses penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan

Teknik Meditasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja”, yaitu kepada : 1) Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons, selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah meluangkan waktunya membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini. 2) Bapak Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini. 3) Bapak Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan petunjuk sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. 4) Bapak dan ibu dosen yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang juga telah memberikan banyak masukan dan bimbingan kepada penulis selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini. 4) Yang terhormat seluruh staf pegawai yang ada di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan, juga telah banyak membantu menyediakan administrasi sehingga dalam penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik. 5) Bapak Drs. Nyoman Suastika, M.Pd selaku kepala SMK Negeri 3 Singaraja yang telah bermurah hati memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Singaraja. 6) Bapak dan ibu guru pembimbing serta guru-guru pengajar yang telah banyak meluangkan waktunya kepada peneliti untuk melaksanakan kegiatan. 7) Seluruh siswa kelas X TITL 3 yang telah berkerja sama dan berperan aktif membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. 8) Rekan-rekan mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling semester VIII yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

## Daftar Rujukan

- Corey, Gerald. 1999. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan Oleh E. Koeswara. Bandung: PT Refika Aditama
- ..... 2010. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Dantes Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Dharsana, Ketut. *Diklat Konseling Karir dan Problematik Konseling*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Dharsana, Ketut. 2013. *Laporan Sabbatical Leave Konseling Lintas Budaya (KLB)*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Dharsana, Ketut. 2013. *Satuan Acara Perkuliahan (Konseling Lintas Budaya, Teknik Yoga, Hipnokonseling, Meditasi Avatar dan Dezensitisasi-Rileksasi (YMHD-R))*. Tidak diterbitkan  
<http://kabarkampus.com/2013/05/5-langkah-mantap-meningkatkan-konsentrasi-belajar/>  
<http://nagabrata.wordpress.com/2012/02/21/dasar-pengertian-meditasi/>
- Juli Ari Adnyana, I Made. 2013. *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Kesadaran untuk Meningkatkan Kesadaran dalam Belajar siswa kelas XI IPS SMA Bhaktiyasa Singaraja Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi: Undiksha Singaraja
- Nurkancana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- ..... 1993. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional
- Pasek Mahendra, Gede. 2011. *Bimbingan Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Logodrama untuk Meningkatkan Endurance Diri Siswa Kelas VII C SMP Negeri 5 Singaraja*. Skripsi: Undiksha Singaraja
- Prayitno, Budi. 2014. *Meditasi*. Jogjakarta: FlashBooks
- Sedanayasa, Gede. 2011. *Bimbingan Belajar*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Tabrani, Rusyan. 1998. *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV Remaja Karya